

Entraînement 11

couloirs 5/6

Echauffement

- 300m crawl/brasse / 50m
- 300m **(50m brasse éducatif – 25m nc)**
- 200m au choix **(50m jbes – 50m nc progressif)**

Séance

12 x (50m + 25m) Pause 10'' entre le 50m et 25m
/ Pause 20'' entre les 75m

- **50m au choix moyen**
- **25m spé rapide**

Récupération

300m dos simultané

Total = 2000m